

# ほけんニュース

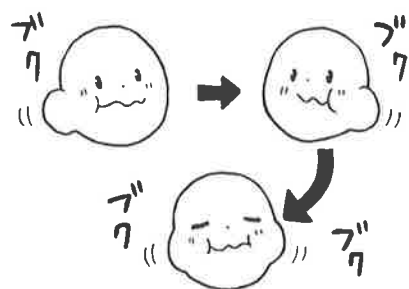
## 乳歯の時からむし歯予防

乳歯は食べ物をかむだけではなく、永久歯が正しく生えるための道しるべになる大切な役割があります。乳歯のむし歯を放っておくと、永久歯の歯並びが悪くなったり、おとなになってからむし歯になりやすくなったりします。一生使う大切な歯を守るために、乳歯のうちから歯によい習慣を身につけ、将来のむし歯を予防しましょう。



## ブクブクうがいをしましょう

3歳頃から徐々にブクブクうがいを始めると、4歳頃には上手にできるようになります。ブクブクうがいは口の中をきれいにするだけではなく、効果的に口の周りの筋肉を鍛えられます。水を使ったブクブクうがいができない子どもは、頬を膨らませる「にらめっこ遊び」から始めてみましょう。



## 口の機能を育てる食べ方



正しい姿勢で食べる

しっかりかむには、足を床につけて背筋を伸ばして座り、体を安定させます。前歯と奥歯の両方を使うことで、あごや口の筋肉が育ちます。そして、口を閉じてよくかんで食べると、唾液が出て味を感じやすくなり、食べ物が細くなって窒息予防になります。おとなが食べ方のお手本を見せることも、大切です。



口を閉じて食べる

前歯でかみ切り  
奥歯でそしゃくする

## 保護者が仕上げみがきを

3歳頃から、子ども自身で歯みがきを始めましょう。まだ細かいところまでは、十分にみがけないため、仕上げみがきが必要です。保護者は、口の大きさに合う歯ブラシを使い、仕上げみがきをしてください。寝ている間は唾液が減ってむし歯になりやすいため、寝る前の歯みがきは特に大切です。

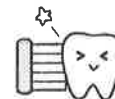
歯みがき剤は  
2歳頃までは  
米粒程度。  
6歳頃までは  
グリーンピース程度。



## 仕上げみがきは順番を決めて



子どもを仰向けに寝かせます



歯ブラシは歯に直角に当てます。

①～⑳の順に、1か所を10回くらいこすりましょう。

### みがく場所

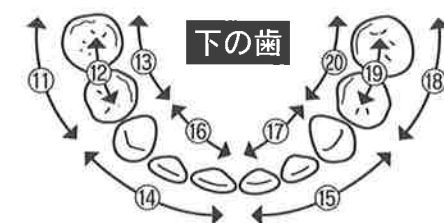
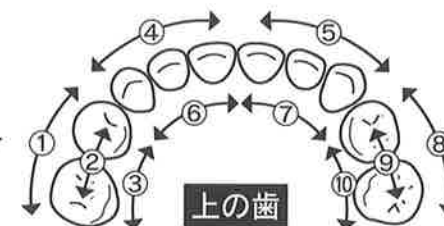
#### 奥歯 3か所

外側・かむ面・内側



#### 前歯 2か所

外側・内側



左の図のように順番にみがくと、みがき残しを減らせます。歯ブラシを持たない手の指で頬を引っばったり唇を上げたりすると、みがくところが見やすくなります。みがき残しになりやすい場所は、意識してみがくようにしましょう。

みがき残しになりやすい場所

#### 歯と歯茎の間



#### 歯の隣接面



#### 前歯の裏側



#### 奥歯の溝



#### はえはじめの6歳臼歯

